

たんぽぽ

令和2年11月27日
三本木小学校 保健室

毎朝のご家庭での検温・健康観察（風邪症状は出席停止）へのご協力ありがとうございます。予備マスク・鼻水をかんだティッシュを捨てるためのビニール袋の常備をお願いします。

寒さにも感染症にも負けないぞ！



11月12日付のお便りでもお知らせした通り、感染症対策として換気のために、常に窓やドアを少し開けて生活しています。少しでも暖かく過ごせるように、服装の調節をお願いいたします。

健康のための重ね着テクはこれで決まり

1枚目

下着を着よう

汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。



2枚目

少しの余裕で空気の層を

ぴったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。

3枚目

暖かいふんわり素材をニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材が◎。



4枚目

アウターで風をガード

風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。



タートルネック・長めの靴下などで3つの首（首・手首・足首）をあたためるのもおすすめです！



感染性胃腸炎対策として 学校では日ごろから、吐物、下痢で持ち物や洋服が汚れた場合は、すべて感染源とみなしています。水飲み場等でさらに感染が拡がるのを防ぐために、学校では洗浄せずに新聞紙やビニール袋に入れてそのままおうちへ持たせますので、ご家庭での消毒をお願いいたします。

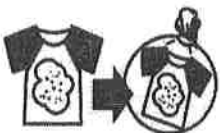
また、友達の洋服や持ち物を嘔吐等によって汚してしまった場合は、嘔吐したお子さんのご家庭で、洗濯（場合によってはクリーニング）、新しい物の準備（購入）をお願いすることになります。ご了承ください。

なお、ノロウイルスは熱湯や次亜塩素酸ナトリウム（市販のハイター等）で消毒しないと他のご家族に感染する可能性がありますので、ご注意ください。



◆衣類の消毒方法◆

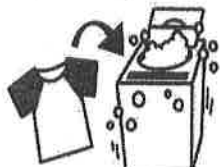
①衣類は、ビニール袋などに入れ、周囲を汚染しないようにします。



②85℃で1分以上、熱湯消毒するか、0.02%濃度の次亜塩素酸ナトリウムに30～60分間浸す。



③消毒後、ほかのものと分けて、最後に洗濯する。



ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。みんなで実行すれば、ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

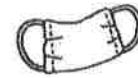
手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます



適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します



家庭における健康観察表（十和田市立三本木小学校） 12月

年 組 番 氏名

1. 毎朝、体温を測って記録してください。
2. このカードは、提出を求められることがあります。1ヶ月間は保管をお願いします。
3. 風邪症状（発熱・頭痛・倦怠感・食欲不振・鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳やくしゃみ）がある場合は出席停止です。
 ※①アレルギーなどが原因で症状が出ている場合②受診して医師から登校してもよいと言われている場合は登校してもかまいませんが、連絡帳等でお知らせください。
 ※風邪症状が4日以上続いた場合は、上十三保健所内（0176-22-3510）へ連絡し、学校へもお知らせください。

月日	曜日	朝の体温 (℃)	健康状態	
			○か×	症状 及び 病院や保健所での指示など
例	例	36.4	×	鼻水が出ているので、受診したところアレルギーと言われた。
例	例	36.5	○	
12/1	火			
12/2	水			
12/3	木			
12/4	金			
12/5	土			
12/6	日			
12/7	月			
12/8	火			
12/9	水			
12/10	木			
12/11	金			
12/12	土			
12/13	日			
12/14	月			
12/15	火			
12/16	水			
12/17	木			
12/18	金			
12/19	土			
12/20	日			
12/21	月			
12/22	火			
12/23	水			
12/24	木			
12/25	金			
12/26	土			
12/27	日			
12/28	月			
12/29	火			
12/30	水			
12/31	木			